

- 糖尿病是慢性病，别太依赖医生
- 怎么治？怎么调理？最好的医生是自己



糖尿病 防治调养



一本通

易 磊 ◎ 主编

TANG
NIAOBING
FANGZHI TIAOYANG
YIBENTONG



上海科学技术文献出版社

糖尿病 防治调养 一本通

易 磊 ◎ 主编



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治调养一本通/易磊主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5439-4920-1

I. ①糖… II. ①易… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 138025 号

责任编辑: 忻静芬

糖尿病防治调养一本通

易磊 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 20 字数 200 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4920-1

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言

远离糖尿病，享受美好生活

随着生活水平的提高，人们的生活方式和饮食结构发生了很大变化，一方面，高热量、高脂肪的摄入在增加；另一方面，人们的运动和体力活动在减少。这在无形中就为糖尿病的发生创造了条件。

据最新统计显示，我国糖尿病患者人数近6年内激增2倍多，目前超过9200万。已超越印度成为世界糖尿病患者人数最多的国家。如此庞大的患病人群、如此迅猛的增长速度，对我们每个人都是一种考验。然而，糖尿病作为一种慢性生活方式病，不仅不能根治，还需要糖尿病患者耐心地与之斗争一生。药物降糖，一直是人们首先想到的降糖方法，但单纯依靠医药已见明显不足：患者不但要承受巨大的经济负担，还在无形中加重了心理负担，这对控制病情来说，无疑是雪上加霜。因此，我们就需要从生活方式上进行调理。为此，我们组织有关专家精心编写了——《糖尿病防治调养一本通》。

本书本着科学严谨的态度，以实用为出发点，采用通俗易懂的语言，不仅让每一位糖尿病患者都能掌握糖尿病的基本常识和用药原则，还能让每一位糖尿病患者掌握降糖的饮食之道、运动之道及传统中医学中的降糖瑰宝——按摩、刮痧、拔

罐、泡脚的方法。只有掌握了生活中的方方面面，才能使生活方式趋于良好，血糖控制趋于最佳。

本书具有实用性和可操作性强等特点，不仅是糖尿病患者自我保健、居家调养的首选读物，同时也是基层医务工作人员的参考书。愿糖尿病患者能够在日常生活中学会自我检测和调养，以使血糖值保持在最佳水平，从而提高生活质量。

编者

目 录

[第一章]

揭开面纱，“现出”糖尿病真面目

Part ①

认识糖尿病，为防治糖尿病做好准备 / 002

- ◆糖尿病的基本概念 / 002
- ◆糖尿病有哪几种类型 / 004
- ◆糖尿病有哪些症状表现 / 005
- ◆糖尿病有哪些发病原因 / 008
- ◆糖尿病有哪些易患人群 / 010

认清危害，从点滴处预防糖尿病 / 012

- ◆身体和经济双重受累 / 012
- ◆并发症严重危及生命健康 / 013
- ◆对孕妇及新生儿的双重影响 / 013
- ◆预防糖尿病，饮食运动很重要 / 015
- ◆预防糖尿病，减肥不可少 / 018

虚实失调，糖尿病防治养好“三脏” / 019

- ◆脾脏：运化失常，“糖”滞于血脉 / 019
- ◆肾脏：燥热内生，肾虚肺燥成“消渴” / 020

◆肝脏：气火上逆，灼伤肺津而“多饮” / 021

走出误区，有效防治糖尿病 / 024

◆糖尿病是吃糖多引起的 / 024

◆“无糖食品”可以无限量地吃 / 025

◆查出尿糖就不再吃米饭 / 025

◆“走”出吃南瓜降血糖的误区 / 026

◆饮食疗法就是饥饿疗法 / 027

◆素食杂粮多吃无害 / 027

◆用了药就不用控制饮食了 / 028

◆糖尿病可以随意吃咸食 / 029

◆不吃高指数的食物就能控制血糖 / 030

◆只有找专家看病才能看得好 / 031

[第二章]

Part ②

饮食调养：合理膳食助你把糖降

食之有道，做自己的降糖医生 / 034

◆合理饮食是健康的基础 / 034

◆了解宜忌，糖尿病患者日常饮食有原则 / 036

◆少食多餐，全天主食量分配要合理 / 037

◆饮食降糖，计算标准体重很重要 / 038

◆良好饮食习惯，助你摆脱高糖 / 039

◆外出就餐，“小零食”不要忘了带 / 040

◆水是生命之源，饮必适量 / 040

◆灵活加餐，糖尿病患者饮食的一项大学问 / 041

◆妊娠糖尿病，营养素的供给要充足 / 042

糖尿病患者饮食的宜与忌 / 043

- ◆健康者，杂食也 / 043
- ◆宜食富含膳食纤维的食品 / 043
- ◆糖尿病患者宜食食物面面观 / 046
- ◆宜适量吃海鱼 / 057
- ◆早餐宜吃干饭 / 058
- ◆宜低温烹饪 / 058
- ◆宜正确看待保健品 / 059
- ◆忌嗜酒，糖尿病偏爱“嗜酒徒” / 059
- ◆忌吸烟，香烟之毒危害大 / 060
- ◆忌过量饮用蜂蜜水 / 060
- ◆忌贪吃西瓜 / 061
- ◆忌贪吃月饼 / 062
- ◆忌“口重”，多盐易诱发糖尿病 / 062
- ◆忌用“饿肚子疗法”降血糖 / 062
- ◆忌用膏剂和药酒进补 / 063

饮食降血糖，菜、粥、汤、茶、酒各有千秋 / 064

- ◆天天降糖菜，健康来得快 / 064
- ◆每天降糖粥，降糖不必忧 / 080
- ◆常喝降糖汤，越活越健康 / 085
- ◆休闲降糖茶，不比药物差 / 090
- ◆酒能降血糖，一点不荒唐 / 095

Part ③

[第三章]

运动调养：适量运动使血糖控制
轻松简单

运动降血糖，原则要记清 / 098

- ◆制定合理的运动计划 / 098
- ◆运动方式，适合自己的就是最好的 / 099
- ◆选择运动调理的最佳时间 / 100
- ◆调适运动量，掌握运动强度 / 101
- ◆运动降糖，要作好事先准备 / 101
- ◆糖尿病患者运动后不可懈怠 / 102
- ◆数脉搏，确定运动量大小 / 103
- ◆不同症状，运动方式有别 / 104
- ◆糖尿病患者怎样进行室内运动调理 / 104
- ◆不适宜进行运动调理的情况 / 104

运动项目，适合你的就是最好的 / 106

- ◆步行，糖尿病运动首选 / 106
- ◆慢跑，经济简单的降糖法 / 107
- ◆游泳，泳前先体检 / 109
- ◆登楼梯，一项很不错的有氧运动 / 110
- ◆体操，强身、降糖双管齐下 / 111
- ◆气功，千年积淀的降糖“良方” / 113
- ◆五禽戏，强身又降糖 / 114
- ◆舞蹈，舞姿摇曳中体验降糖过程 / 115

Part ④

[第四章]

药物调养：降糖，勿忘药物百宝箱

口服降糖药，糖尿病患者服用有原则 / 118

- ◆ 不被迷惑，用科学的眼光审视“好药” / 118
- ◆ 餐前服用，口服降糖药效果最佳 / 119
- ◆ 医师指导，口服降糖药不可随意服用 / 120
- ◆ 合理用药，认清口服降糖药类型 / 120
- ◆ 口服降糖药联合应用，降糖效果会更好吗 / 121
- ◆ 血糖控制良好后可以停用降糖药吗 / 122
- ◆ 口服降糖药，从小剂量开始 / 123
- ◆ 如何选用降糖新药和进口药 / 124
- ◆ 患者不能进食时应如何服用口服降糖药 / 126

糖尿病胰岛素注射有原则 / 127

- ◆ 哪些糖尿病患者要注射胰岛素 / 127
- ◆ 不要忽视胰岛素治疗糖尿病中的不良反应 / 128
- ◆ 餐前半小时注射胰岛素最佳 / 128
- ◆ 怎样调整胰岛素的注射次数才最合适 / 129
- ◆ 初始胰岛素剂量要怎样决定 / 129
- ◆ 如何根据血糖浓度调整胰岛素用量 / 130
- ◆ 口服降糖药与胰岛素之间的联合应用 / 131

糖尿病辨证论治及常用药 / 132

- ◆ 糖尿病的中医辨证论治 / 132
- ◆ 糖尿病常用的降糖中草药 / 133
- ◆ 糖尿病常用的降糖中成药 / 134

◆糖尿病及内分泌用药 / 137

◆糖尿病中医验方精选 / 144

Part ⑤

[第五章]

情志调养：病由心生，把握好心灵之航

既来之，则安之，糖尿病患者要正视糖尿病 / 160

◆情绪稳定，糖尿病患者恢复健康的基础 / 160

◆胰岛素分泌不足，不良情绪是祸首 / 161

◆走出心理误区，正视糖尿病 / 163

◆糖尿病患者应如何看待疾病 / 165

◆心理压力过大宜升高血糖 / 165

◆重视儿童糖尿病患者的心理健康 / 166

◆加强青春期糖尿病患者的心理保健 / 167

心理调适，糖尿病患者应作好 / 169

◆糖尿病患者应作好心理调节 / 169

◆糖尿病患者学会克服孤独、愤怒、灰心情绪 / 170

◆糖尿病患者自我心理调节有方 / 171

◆干预调节降糖，糖尿病患者要配合 / 171

◆维护健康心理，保持良好的人际关系很重要 / 172

Part ⑥

[第六章]

按摩调养：降糖要充分利用 “身体大药”

省时、省钱、有奇效的按摩降糖法 / 174

- ◆按摩降糖，经济实用又简单 / 174
- ◆养阴益血，按摩有奇特功效 / 176
- ◆按摩降糖，手法要得当 / 177
- ◆按摩降糖要保证安全和疗效 / 178
- ◆按摩对所有的糖尿病患者都适合吗 / 179

图解按摩降糖法 / 180

- ◆足部按摩降糖图解 / 180
- ◆手部按摩降糖图解 / 184
- ◆耳部按摩降糖图解 / 189
- ◆体部按摩降糖图解 / 192

Part ⑦

[第七章]

刮痧拔罐，血糖降一半

糖尿病患者的刮痧调理 / 202

- ◆刮痧降糖，疗法多多 / 202
- ◆刮痧降糖，禁忌要清楚 / 207
- ◆哪些糖尿病患者不宜刮痧 / 209
- ◆降糖刮痧后的反应有哪些 / 209
- ◆如何处理刮痧中的晕刮现象 / 210

糖尿病患者的拔罐调理 / 212

◆拔罐降糖常取穴位 / 212

◆拔罐降糖调理方法 / 213

[第八章]

Part 8 汤药泡脚，助你降血糖

每日泡泡脚，胜吃降糖药 / 218

◆泡脚降糖有哪些作用机制 / 218

◆内病外治，泡脚降糖疗效佳 / 219

◆脚是人的“第二心脏” / 220

◆如何选择泡脚水 / 221

◆泡脚器具，要注意质地、高度和结构的选择 / 222

◆泡脚的时间依据患者具体情况而定 / 223

◆泡脚降糖，要注意禁忌事项 / 224

◆糖尿病的泡脚验方 / 225

[第九章]

Part 9 血糖监测，糖尿病患者日常生活中不可少

◆血糖监测对控制病情意义重大 / 230

◆糖尿病患者的血糖监测不可间断 / 230

◆糖尿病血糖监测有哪些内容 / 231

◆血糖与尿糖的控制标准 / 232

◆血糖定期监测时间 / 232

- ◆ 如何安排血糖监测时间 / 233
- ◆ 餐后 2 小时血糖，监测血糖控制的重要指标 / 234
- ◆ 餐后 2 小时监测血糖应注意的问题 / 234
- ◆ 24 小时尿糖监测的意义 / 234
- ◆ 7 次尿糖监测的意义 / 235
- ◆ 用血糖仪自测血糖的方法有哪些 / 235
- ◆ 尿糖监测，饭前及睡前进行最好 / 237
- ◆ 为何餐后 2 小时血糖比空腹血糖还低 / 237
- ◆ 糖尿病患者应定期到医院检查 / 238

[第十章]

Part 10

糖尿病并发症，人类健康的特级杀手

糖尿病并发症的基本常识 / 240

- ◆ 糖尿病会引起多种并发症 / 240
- ◆ 糖尿病并发症分哪些类型 / 241
- ◆ 酮症酸中毒与感染有关系吗 / 242
- ◆ 糖尿病患者易发哪些感染 / 242
- ◆ 感染可使糖尿病病情加重 / 243

糖尿病并发足部病变 / 244

- ◆ 糖尿病足病病变的特点 / 244
- ◆ 导致糖尿病足的原因有哪些 / 245
- ◆ 怎样保护糖尿病足不受损伤 / 247

糖尿病并发眼部病变 / 249

- ◆ 糖尿病眼病有哪些特点 / 249

◆糖尿病眼病防治，降糖是根本 / 249

◆失明，糖尿病眼病的最终结果 / 251

◆怎样防治糖尿病眼病 / 251

糖尿病并发肾病 / 254

◆糖尿病肾病，基本概念要清楚 / 254

◆糖尿病肾病的严重危害 / 255

◆控糖、降压，有效防治糖尿病肾病措施 / 256

◆糖尿病肾病的西药治疗 / 257

◆糖尿病肾病的中成药治疗 / 258

糖尿病并发神经系统疾病 / 259

◆糖尿病并发神经系统疾病的危害性 / 259

◆防治糖尿病神经病变，控糖是根本 / 261

糖尿病并发性功能障碍疾病 / 264

◆糖尿病并发性功能障碍的特点 / 264

◆糖尿病性功能勃起障碍，防治要对症 / 265

◆辨证论治，中医治疗糖尿病性功能勃起障碍有奇效 / 266

糖尿病并发心脏病变 / 269

◆糖尿病性心脏病变，多见冠心病 / 269

◆糖尿病性冠心病有哪些特点 / 270

◆注重细节，尽早发现冠心病 / 270

◆糖尿病性冠心病的中成药治疗 / 271

◆糖尿病性冠心病的中药复方治疗 / 272

糖尿病并发高血压 / 273

- ◆糖尿病患者要避免高血压的发生 / 273
- ◆怎样居家自我诊断糖尿病性高血压 / 274
- ◆糖尿病性高血压的中成药治疗 / 274
- ◆糖尿病性高血压的中药复方治疗 / 275

[第十一章]

Part ⑪

关注生活细节，成就身体健康

顺应天时，健康自然来 / 278

- ◆调整起居，糖尿病患者安然过冬 / 278
- ◆抵抗力下降，糖尿病患者冬季要慎防流感 / 279
- ◆冬季清早，糖尿病患者要预防心肌梗死 / 280
- ◆冬季寒冷，糖尿病患者应预防脑血管意外发生 / 281
- ◆冬季干燥，糖尿病患者应预防皮肤瘙痒 / 282
- ◆糖尿病患者春季要预防各种感染 / 283
- ◆糖尿病患者春季应预防传染病 / 284
- ◆糖尿病患者春季易患疔肿 / 284
- ◆外出踏青，不要忘了定时定量进餐 / 285
- ◆糖尿病患者不宜秋冻 / 286
- ◆散热防晒，糖尿病患者安然度夏 / 287
- ◆空调，凉了身体升了血糖 / 288
- ◆夏季，治疗糖尿病的最佳时机 / 288

生活细节决定健康 / 290

- ◆生活有规律，血糖不升高 / 290

- ◆保护好口腔与牙齿，减少并发症 / 290
- ◆积极预防口腔疾病，避免糖尿病加重 / 291
- ◆睡觉开灯，可减少糖尿病眼部病变 / 292
- ◆糖尿病妇女可以服避孕药吗 / 293
- ◆糖尿病患者可以上学吗 / 293
- ◆糖尿病患者可以结婚生育吗 / 294
- ◆老年糖尿病患者用药应注意晚间低血糖 / 295
- ◆糖尿病患者家属要积极配合治疗 / 296
- ◆糖尿病患者定期检查不可少 / 297
- ◆糖尿病患者就业有哪些问题需要注意 / 297
- ◆糖尿病患者宜购置的 5 件用品 / 298
- ◆糖尿病患者要多与医护人员交流 / 299
- ◆糖尿病患者所用注射器具的消毒方法 / 299
- ◆糖尿病患者勿过度疲劳或懒散 / 300
- ◆糖尿病患者应尽量控制体重 / 300
- ◆糖尿病患者最好不戴隐形眼镜 / 301
- ◆糖尿病患者最好不用手机 / 301
- ◆糖尿病患者要提防“黎明现象” / 302
- ◆糖尿病患者要保证睡眠充足 / 303
- ◆糖尿病患者不宜浸泡热水澡 / 303
- ◆糖尿病患者最好不要开车 / 304